

УДК 796.015.12

*Загной Н.А.*

*Студент 1 курса*

*Поволжский государственный университет телекоммуникации и*

*информатики*

*Россия, Самара*

*Ананьева И.В.*

*Преподаватель каф. Физвоспитания*

*Поволжский государственный университет телекоммуникации и*

*информатики*

*Россия, Самара*

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются методика и развитие физических качеств человека. В процессе исследования был проведён анализ, были выявлены наиболее эффективные методики развития физических качеств человека. Также были определены оптимальные методы развития определенных физических качеств.*

***Ключевые слова:** методы развития, физические качества, мышечная сила, скоростные качества, выносливость, гибкость.*

***Annotation:** this article discusses the methodology and development of the physical qualities of a person. During the study, an analysis was carried out, the most effective methods for developing the physical qualities of a person were identified. Also, optimal methods for the development of certain physical qualities were determined.*

***Key words:** development methods, physical qualities, muscle strength, speed qualities, endurance, flexibility.*

Спорт является неотъемлемой частью жизни любого человека. Каждый человек на планете так или иначе связан с ним, но если говорить о занятии спортом на более профессиональном уровне, то незаменимой частью становится огромная теоретическая база различных методик и правил.

Выбор физических упражнений, определение их продолжительности и интенсивности определяют характер и меру воздействия различных физических нагрузок на организм человека. Для каждого человека развитие определенных физических качеств имеет наибольшее значение, именно поэтому существуют различные методики.

Так, например для развития мышечной силы разработано четыре методики, каждая из которых направлена на достижение наиболее необходимых мышечных характеристик.

Миометрический метод, подразумевает мышечную работу в преодолевающем режиме. Данный метод является основным в силовом троеборье и культуризме. При развитии мышечной силы по данной методике основные усилия при выполнении упражнений человек прикладывает во время подъема снаряда, в особенности при работе с максимальными нагрузками.

Плиометрический метод направлен на развитие максимальной взрывной силы. В данном методе развития мышцы находятся в более сильном напряжении по абсолютному значению, нежели при миометрическом методе. Этот метод часто применяют для развития прыгучести, но он также применим и для развития верхней группы мышц [1, с. 154].

Изометрический метод развивает выносливость физической силы мышц. На тренировках применяются статистические усилия общего напряжения мышц и локальные усилия отдельных мышечных групп.

Комбинированный метод состоит из всех ранее перечисленных. Этот метод чаще всего применяется профессиональными спортсменами в силовых видах спорта. Он наиболее эффективен, когда атлет три четверти

тренировочного времени работает в преодолевающем режиме, а остальное время в уступающем и удерживающем.

Одним из самых популярных видов спорта является бег. Этим спортом по статистике занимается более 38% населения планеты. Эта дисциплина наиболее актуальна для людей, которые хотят развивать скоростные качества своего тела. Для развития этих качеств необходимо выполнять упражнения с предельной либо близкой к предельной скорости. Упражнения развивающие скоростные качества человека целесообразно разделить на 3 группы.

Первая группа упражнений направлена на развитие отдельных скоростных способностей человеческого тела. Выделяют упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, скорости выполнения отдельных движений, увеличения частоты движений, улучшающую стартовую скорость и т.д. [2, с. 63].

В отдельную группу выделяют упражнения сопряженного воздействия, которые направлены на развитие скоростных и других способностей, а также на усовершенствование скоростных и совершенствование двигательных действий, например в беге и плавании.

Одним из важных аспектов в любом виде спорта является выносливость. При развитии этого параметра выделяют пять основных методик. Первый метод характеризуется непрерывной продолжительной работой с одинаковой скоростью или постоянным усилием. При выполнении упражнений по данному методу все основные параметры такие как ритм, темп, амплитуда, величина усилия остаются постоянными.

Следующий метод является антиподом рассмотренного ранее и носит название переменного метода. При выполнении упражнений по данному методу происходит постоянное изменение ритма, скорости, темпа и амплитуды.

Интервальный метод отличается от двух ранее упомянутых предусмотренными в тренировочном процессе строго дозированными

интервалами отдыха. Также выполнение упражнений в данном методе происходит со стандартной и переменной нагрузкой. Этот метод актуален в случае необходимости развития у человека высокой выносливости.

Следующий метод носит название круговой тренировки. Данный метод предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Соревновательный метод основан на внесении в тренировочный процесс различных соревновательных упражнений. При занятии по данному методу основной упор идет на развитие у человека выносливости.

При занятии легкой атлетикой и спортивной гимнастикой важную роль играет гибкость спортсмена. Этот параметр просто необходим для достижения высоких результатов в данных видах спорта.

Главным методом развития гибкости у человека считается повторный метод, в данном методе упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями. Для развития гибкости также очень часто применяют игровой и соревновательный метод, но они как правило не столь эффективны как повторный метод.

Также огромное распространение получил пассивный метод развития гибкости в данном методе достигается большая амплитуда движений нежели в активных упражнениях. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или "запасом гибкости".

Во многих видах спорта ключевое значение имеет координация и ее развитию спортсмены также уделяют огромное внимание. Для развития этой способности наиболее удачно подходят физические упражнения с высокой координационной сложностью, а также упражнения, включающие в себя довольно нестандартные движения. На развитие координационных способностей человека при выполнении упражнений могут влиять абсолютно любые внешние обстоятельства [3, с. 25].

### **Библиографический список:**

- 1) Рахманов А.И. Методика развития физических качеств силовыми видами спорта. Москва: Советский спорт, 2022. 204с.
- 2) Железнова Н.Е. Физические качества человека: их характеристики и методика развития. Орел, 2022. 89с.
- 3) Коротаяева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей. Москва: Проспект, 2017. 36с.